

本願寺新報コラム「京都女子大学栄養クリニック食と健康の教室」

【概 要】

本願寺新報コラム「京都女子大学栄養クリニック食と健康の教室」の執筆も3年目になり、昨年度と同様32回掲載した。次の表のような月間テーマのもとでクリニックスタッフや関係者が各回の執筆を分担した。掲載号、月間テーマ、タイトル、執筆者は次表のとおりである。

掲載号	月間テーマ	タ イ ト ル	執筆者
4月1日	春を味わおう	第65回 サクラういろ	木戸
4月10日		第66回 春キャベツたっぷり回鍋肉風	田中(清子)
4月20日	体にいい海藻	第67回 茎ワカメとジャガイモの煮物	田中(清子)
5月1日	メタボに注意	第68回 揚げ物にひと工夫	木戸
5月10日		第69回 ヘルシーな鰹のたたき	木戸
5月20日		第70回 グリルを使ってエネルギーカット	田中(清子)
6月1日	食育について	第71回 食育月間「子どもとチャレンジ」	木戸
6月10日		第72回 ケーク・サレに挑戦	井上
6月20日	野菜を大切にしよう	第73回 セロリ葉とちりめんじゃこの常備菜	木戸
7月1日	新じゃがを味わう	第74回 肉じゃがの塩煮	木戸
7月20日	夏企画	第74回 スモーク料理に挑戦	田中(清子)
8月10日		第75回 ひと味違うカレー	田中(清子)
8月20日		第76回 ピクルスを作ろう	田中(清子)
9月1日	動脈硬化予防	第77回 動脈硬化と生活習慣改善	田中(清)
9月10日	血液をサラサラに	第78回 動脈硬化予防！青背の魚を食べよう	木戸・姜
9月20日	血管を強くする	第79回 ビタミンCで動脈硬化予防	木戸・姜
10月1日	秋野菜を使った料理	第80回 秋野菜をしっかり食べて健康な体を	木戸
10月10日	骨粗しょう症を考える	第81回 ビタミンKで骨粗しょう症予防	木戸・姜
10月20日	秋魚を使った料理	第82回 焼き鯖の押しずし	木戸
11月1日	テーブルコーディネート	第83回 秋のテーブルコーディネート	中野
11月10日	糖尿病と食事	第84回 フライパンで作るちり蒸し風	日野
11月20日		第85回 みぞれ汁	日野
12月1日	鍋料理を楽しもう	第86回 野菜たっぷりキムチ餃子鍋	田中(清子)
12月20日	大根を食べよう	第87回 旬の冬大根を食べよう	木戸
1月10日	免疫力をアップしよう	第88回 果物で免疫力アップ	田中(清子)
1月20日		第89回 毎日の食事で免疫力アップ	日野
2月1日	中華料理に親しむ	第90回 簡単にできる！中華料理①	木戸
2月10日		第91回 簡単にできる！中華料理②	木戸
2月20日		第92回 簡単にできる！中華料理③	木戸
3月1日	食生活を見直そう	第93回 食生活チェック	日野
3月10日		第94回 驚きの噛む効用	日野
3月20日		第95回 野菜たっぷり350運動	日野

【コラムの内容】

① 健康に関する話題

5月：メタボについて

生活習慣病予防はまず肥満対策が重要である。いかにエネルギーの過剰摂取に気をつけるか、日々の食生活からエネルギーカットをするポイントを紹介した。

1回目は揚げ物の油を減らすために衣を薄くしたコロケやグリルで焼いた春巻きなどを紹介した。2回目は旬の魚を使った「かつおのたたき」、EPAやDHAなど血液サラサラに一役買ってくれる食材の紹介をした。3回目は家庭用コンロのグリルを使って、スペアリブのエネルギーカットの工夫を紹介した。

6月：食育について

1回目は親子でチャレンジしていただくメニューとして、新じゃがのニョッキを紹介した。じゃがいもの断面図を掲載し、学習を取り入れた内容とした。

2回目は「ケーキ・サレ」。家庭で残った食材を使った「塩味のケーキ」で今回は鮭とご飯のケーキ・サレを紹介した。

9月：動脈硬化について

日本人の死因は1位のがんに続くのが2位・3位の動脈硬化（心疾患・脳血管障害）である。動脈硬化の危険因子は予防できるものばかりで「減塩」「禁煙」「脂の多いものを控える」「適正な体重」である。新鮮なアジを使って韓国料理の「アジのフエ」を紹介した。また強い抗酸化力のビタミンCを多く含む「パプリカの白和え」の献立紹介をした。

10月：転倒防止「骨粗しょう症」を考える

10月10日は転倒予防の日。高齢者は転倒による骨折から寝たきり、認知症になることも多く骨粗しょう症予防は大切である。丈夫な骨をつくる栄養素を紹介し、今回はカルシウムを骨に定着させるビタミンKの多い食材を使って骨粗しょう症予防の献立を紹介した。

11月：糖尿病予防

日本人に多いⅡ型糖尿病は遺伝素因の他に食べ過ぎや偏った食生活、運動不足などが大きく関わっている。糖尿病予防は5つのポイント（肥満防止・栄養バランス・繊維を多く・ゆっくり食べる・食事をぬかない）に気をつけて適度な運動が大切である。1回目は低カロリー献立の紹介をおこない、2回目では食事バランスのとり方の紹介を行った。

1月：免疫力アップ

「健康日本21」では健康づくりに果物を食べようと提唱している。免疫力をアップして病気にかかりにくい体をつくろうと、第1回目は果物を使い、第2回目は豆乳を使った料理を紹介した。

②料理および食材に関する話題

4月：春を味わおう

1回目はうるち米、餅米、小麦粉、わらび粉などに砂糖を練り合わせた日本の蒸し菓子「ういろう」を紹介した。桜の葉や花の塩漬けを利用して季節感を味わえる和菓子である。

2回目はビタミンCやカロテン、カルシウムの栄養素の豊富な春キャベツを使った「回鍋肉風」。キャベツは古代ローマ人の間でも薬効が期待され胃腸、肝臓、脾臓、精神安定と万能薬の位置づけだったといわれる。

6月：野菜を大切にしよう

野菜には体の調子を整えるさまざまな栄養素が含まれている。特に緑黄色野菜に含まれるカロチンは老化防止の効果もあり1日に100g以上はとりたい。野菜の鮮度を保ちながら保存する方法を紹介しながら、茎や葉を捨てずに常備菜にする料理紹介をした。

7月：新じゃがを味わおう

今回はだしを使わず酒と塩だけでつくる「肉じゃが」で、砂糖をつかわないシンプルな料理を紹介した。じゃがいもは栄養価も高くおいしい食材であり家庭の味となっている。

8月：夏企画

夏休みは、家族や仲間と山や海へとアウトドアへ出かける機会も増えるので1回目はダッチオーブンを使ったアウトドア料理ということでスモーク料理の紹介をした。夏企画の2回目は「ひとあじ違うカレー」づくりでスパイスにカルダモン、クミン、レッドチリペッパー、コリアンダーを使った夏好みのカレーを紹介した。

10月：秋の食材を使って料理

野菜の1日摂取量は350g必要といわれるが 国民栄養調査の結果ではまだまだ不足の人が多いのが実態である。秋野菜を「揚げ煮びたし」にすることで脂溶性ビタミンの吸収がよくなる他、煮びたしにすることで揚げ油の一部が除去されうす味でおいしく食べられるので料理法の紹介をした。2回目は秋サバを使って香ばしく焼き、柚子、生姜、ごまを加えての押しずしを紹介した。

12月：鍋料理・大根を食べよう

1回目は「鍋料理で温まろう」をテーマに「野菜たっぷりキムチ餃子鍋」の紹介をした。唐辛子のカプサイシンは体を温める作用があり冷え性の方にはお勧め。2回目は旬の冬大根をうまく使いきって、ブリ大根や大根の皮を使ってのきんぴらなどの献立紹介をした。

2月：中華料理を楽しむ

日本人に広く好まれる中華料理の中から1回目は「電子レンジで作る本格チャーハン」、2回目は「スティック春巻き」、3回目は「春野菜のキャベツたっぷりの白片肉」を紹介した。

③テーブルコーディネート

11月：秋のテーブルコーディネート

旬の食材をとおして会話やコミュニケーションが活発になり、よりみんなで楽しむことができるよう秋の食卓を演出した。果物の豊かで鮮やかな色を引き立てるようにテーブルクロスや食器、小物の色は無彩色、リンゴと梨の切り方は木の葉型で一層引き立てられた。

(日野千恵子)

〔掲載写真例〕

